LOS PILARES DEL ISLAM Y LA FE

Capítulo sobre el Ayuno

y el retiro espiritual

Muhammad ibn Yamil Zinu

Traducción

Lic. Muhammad Isa García

ÍNDICE

1. LAS VIRTUDES DEL AYUNO

1- Dijo Allah en el sagrado Corán:

"¡Oh, creyentes! Se os prescribió el ayuno al igual que a quienes os precedieron para que alcancéis la piedad." (2:183)

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él): "El ayuno es protección". (Bujari y Muslim)

Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien ayune el mes de Ramadán, con fe y esperanza en la recompensa (de Allah), le serán perdonadas sus faltas anteriores". (Bujari y Muslim)

2- Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él): "Quien reza en Ramadán con fe y esperanza en la recompensa (de Allah) será absuelto de sus pecados anteriores". (Bujari y Muslim)

El ayuno tiene innumerables virtudes y beneficios, entre ellos:

El aparato digestivo tiene un merecido descanso, luego de un año de trabajo continuo. Se destruyen las acumulaciones de materias grasas, se fortalece el cuerpo y es cura para numerosas enfermedades. Es una buena oportunidad para los fumadores, entrenando su voluntad, siendo oportuno prolongar la abstinencia, para así abandonar definitivamente el hábito.

El ayuno es una disciplina personal que modela el comportamiento, inculca el orden, la obediencia, la modestia, la paciencia, la fidelidad y la coherencia con los principios.

El musulmán se siente en igualdad con el resto de sus hermanos, quienes ayunan y desayunan junto a él. Esto inculca la necesidad de la unidad del mundo islámico, y la fraternidad al sentir el hambre que afecta a millones en el mundo.

2. DEBERES DURANTE EL MES DE RAMADÁN

Para ser aceptado por Allah el ayuno debe cumplir con los siguientes requisitos:

Observar correctamente las oraciones, ya que algunos ayunantes descuidan la oración.

Comportarse educadamente, cuidando de no pronunciar palabras ofensivas. Controlando los nervios, porque el verdadero ayuno es aquel que inculca autocontrol, respeto y sensibilidad social.

No pronunciar palabras obscenas, ni siquiera bromeando, porque esto anula la recompensa del ayuno. Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Cuando os encontréis ayunando, no debéis pronunciar obscenidades ni alborotar. Si alguien os insulta o pretende pelearos, decid: Estoy ayunando, estoy ayunando...". (Bujari y Muslim)

Aprovechar el ayuno para dejar definitivamente de fumar, culpable de algunos tipos de cáncer y úlceras. Porque consume la salud y el dinero, que es un deposito confiado en nuestras manos y del que Allah nos ha de preguntar: "¿En que lo has gastado?".

No comer en exceso, ya que luego prolongadas horas de ayuno el exceso de comidas anula los beneficios esperados del ayuno, además de ser perjudicial para la salud.

El mes de Ramadán es un mes de trabajo, por lo que no se debe permanecer despierto toda la noche, porque arriesgas con ello no poder levantarte para la comida del Suhur y posiblemente tampoco para la oración del Fayr.

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él): "¡Señor! Bendice a mi pueblo con que madrugue". (Ahmad y Tirmidhi)

Ramadán es el mes de la fraternidad, por consiguiente, se recomienda dar mucha caridad, especialmente a parientes y necesitados. También se recomienda visitar a los familiares y reconciliarse con las personas que existieron malos entendidos.

Recitar el Corán con mas asiduidad durante el mes de Ramadán y oír su recitación, reflexionando sobre el significado de cada versículo, poniendo en practica sus ordenes en la vida diaria. También mantenerse en continuo recuerdo de Allah, glorificándole, alabándole, invocándole y recordando sus nombres y atributos.

Es recomendable acudir a las mezquitas para escuchar conferencias y lecciones beneficiosas, y dedicar los últimos diez días de Ramadán para el retiro espiritual (i'tikaf), dentro de la mezquita, ya que es una Sunnah del Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él), sus compañeros y seguidores.

Lea un libro sobre el ayuno, para adentrarse en los requisitos, las normas y los deberes del ayunante.

Esmérese en el ayuno de Ramadán y habitúe a tus hijos a que ayunen gradualmente, según sus posibilidades. Abstente de desayunar un día del mes de Ramadán sin causa válida, porque deberás arrepentirte y solicitar a Allah que te absuelva de ese pecado, además de tener que compensar el día en que no ayunó.

En caso de mantener relaciones sexuales durante el día en el mes de Ramadán, debe reparar esa terrible falta

con una de las siguientes expiaciones, en este orden según las posibilidades de la persona:

Primero: Liberar a un o una esclava. Si no encuentra a quien liberar entonces, Segundo: debe ayunar dos meses consecutivos, si no pudiera, entonces Tercero: debe dar de comer a sesenta necesitados.

Absténgase de no ayunar sin una causa válida. Pero si por alguna causa en particular no ayunara, evite comer en público, porque es una falta de respeto hacia sus hermanos musulmanes.

La falta de respeto, junto al desayuno demuestra un desinterés y un desafío a Allah y un desprecio al Islam. La persona que no observa el ayuno (sin una causa válida) no merece compartir la celebración de la Fiesta de Ramadán, la cual celebran los musulmanes con la alegría de haber cumplido el ayuno y la esperanza de que Allah lo acepte.

3. HADICES SOBRE LAS VIRTUDES DEL AYUNO

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Cuando se inicia Ramadán, se abren las puertas del paraíso y se cierran las puertas del infierno, y los diablos son encadenados".

En otra narración dijo (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"... se abren las puertas de la compasión". (Bujari y Muslim)

En un Hadiz transmitido por Tirmidhi:

"Proclama un anunciador: ¡Deseoso del bien! Acércate. ¡Deseoso del mal! aléjate. Allah ha de liberar a ciertas personas del fuego. Esto ocurre todas las hasta que finalice Ramadán".

Allah dice en un Hadiz Qudsi: "Cada buena acción del ser humano se multiplica, su recompensa, entre diez veces y hasta setecientas veces, excepto el ayuno, el cual es para Mi y Yo lo recompenso, puesto que (el ayunante) abandona su pasión y su comida por Mi. El ayunante tendrá dos alegrías: una al desayunar, y la segunda cuando encuentre a su Señor. Ciertamente el aliento del ayunante es mas exquisito para Allah que el aroma del Almizcle". (Bujari y Muslim)

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien no abandone la mentira y el engaño, que sepa que Allah no necesita que se abstenga de su comida y su bebida". (Bujari)

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Cuando alguno de vosotros quiera desayunar que comience con dátiles, que son una bendición. Si no encuentra, (que desayune) con agua, que purifica". (Tirmidhi)

El Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) al desayunar solía decir:

"¡Señor! Para Ti he ayunado y con Tu sustento he de desayunar. Se ha disipado la sed, se han humedecido las venas y se ha confirmado la recompensa, si Allah quiere". (Abu Dawud)

Dijo el Profeta Muhammad (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"La gente sigue prospera mientras se apresuren a desayunar". (Bujari y Muslim)

Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Comed el Suhur, porque en el Suhur hay bendición". (Bujari y Muslim)

4. EL AYUNO VOLUNTARIO

El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) incentivaba a los musulmanes a ayunar los siguientes días:

Seis días del mes de Shawal.

Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien ayune Ramadán y luego continua con seis (días) de Shawal será como si hubiese ayunado toda la vida". (Muslim)

La explicación dada por los Sabios de la Jurisprudencia Islámica a este Hadiz es que toda buena obra es multiplicada su recompensa diez veces, y siendo que el mes de Ramadán tiene treinta días (30 días x 10 = 300 días), más los seis días ayunados voluntariamente, en el mes de Shawal que son recompensados como dos meses (6 días x 10 = 60 días), en consecuencia al sumarlos junto a la recompensa del mes de Ramadán se obtiene como resultado doce meses, es decir año completo (300 días de Ramadán + 60 días de Shawal = 360 días) y si esto se repite año tras otro, es como si la persona se mantuviera en ayuno constante durante toda su vida.

Ayunar nueve días del mes de "Dhul Hiyyah" y el día de 'Arafat

Para las personas que no se encuentren realizando la peregrinación.

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Ayunar el día de 'Arafat, es la expiación de dos años, y ayunar el día de 'Ashura' (día diez del mes de Muharram) es la expiación del año anterior". (Muslim)

La prueba de que no es aplicable a los que realizan la peregrinación se encuentra en el Hadiz:

"Le fue enviado al Mensajero de Allah, en el día de 'Arafat, algo de leche, y bebió de ella, mientras pronunciaba su discurso ante la gente en 'Arafat". (Bujari y Muslim)

Ayunar el día de 'Ashura' junto a un día antes o un día después

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Hoy es el día de 'Ashura' pero no es obligatorio para vosotros ayunarlo. Yo estoy ayunando, sin embargo quien desee puede ayunarlo y quien no desee hacerlo que no ayune". (Bujari y Muslim)

Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) en otro Hadiz:

"Si continuo con vida el año próximo he de ayunar el noveno (día del mes de Muharram)". (Muslim).

Ayunar la mayoría del mes de Sha'ban

"El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) solía ayunar la mayor parte del mes de Sha'ban". (Bujari y Muslim)

Ayunar los Lunes y los Jueves

Dijo el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Los actos son expuestos (ante Allah) los Lunes y los Jueves. Yo desearía que mis actos se expongan y yo me encuentre ayunando". (An-Nasa'i)

El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) fue preguntado sobre el ayuno del Lunes y dijo:

"En ese día nací, y tuvo inicio la revelación". (Muslim)

Ayunar los días "radiantes[1]"

Dijo uno de los compañeros del Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Nos ordenó el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) que ayunemos los tres días "radiantes" de cada mes: los días trece, catorce y quince". (An-Nasa'i)

---

[1] Radiantes porque la luna se encuentra llena, en su máximo esplendor.

5. LO QUE INVALIDA EL AYUNO

Los asuntos que invalidan el ayuno pueden dividirse en dos categorías:

Lo que invalida el ayuno y necesitan ser compensado (Qada') luego de finalizado Ramadán.

1- Comer y beber intencionadamente.

2- Vomitar intencionadamente.

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien vomite intencionadamente, deberá compensar". (Al-Hakim)

Los días de la menstruación y el posparto, aunque ese estado tenga lugar instantes antes de la puesta del sol, debiéndose interrumpir el ayuno.

La masturbación, ya sea por excitación de la pareja o individual haciéndolo con la mano. Esto anula el ayuno y se debe compensar el día, ayunándolo luego de finalizado Ramadán como compensación.

Lo que invalida el ayuno y además de compensar sus días, es necesario pagar una expiación (Kaffarah)

En caso de mantenerse relaciones sexuales durante las horas del ayuno, debe realizarse una expiación.

La expiación, por orden de preferencia, debe ser liberar a un esclavo, ayunar dos meses consecutivos, dar de comer a sesenta necesitados. Algunos Sabios condicio-

naron el orden de las posibilidades, no pudiéndose realizar la segunda posibilidad sino ante la imposibilidad de realizar la primera, y así con la tercera.

Tanto el hombre como la mujer deben cumplir con la expiación si fue deseo de ambos mantener relaciones sexuales, pero en el caso de que la esposa no la consintiera, los sabios la consideran exenta de la expiación, aunque debe compensar el día de ayuno luego de finalizado Ramadán.

6. LO QUE NO INVALIDA EL AYUNO

No invalida el ayuno comer o beber involuntariamente, por olvido, error o forzado por otra persona. En estos casos el ayunante no debe interrumpir su ayuno, ni debe compensar ese día luego de finalizado Ramadán.

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien por olvido, al encontrarse ayunando, coma o beba, debe completar su ayuno, porque es Allah quien le ha dado de comer y beber". (Bujari y Muslim)

Dijo también el Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Allah ha perdonado a mi nación lo que cometan por error, olvido o forzados en contra de su voluntad". (At-Tabarani)

No invalida el ayuno el Vomito involuntario.

Dijo el Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él):

"Quien es vencido por el vomito durante su ayuno, no debe compensarlo". (Al-Hakim)

7. EL RETIRO ESPIRITUAL

El retiro espiritual (i'tikaf) consiste en permanecer en la mezquita durante un tiempo determinado, con la intención de dedicarse exclusivamente a adorar, obedecer y acercarse a Allah.

Es unánime la opinión de los sabios de la jurisprudencia islámica (Fiqh) que el retiro espiritual se encuentra mencionado en la Sunnah, ya que:

"El Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) se retiraba durante los últimos diez días del mes de Ramadán, hasta que murió. Luego sus esposas, solían también retirarse". (Bujari y Muslim)

Clases de Retiro Espiritual

Existen dos clases de retiro espiritual: Voluntario (Sunnah) y obligatorio (wayib).

El retiro espiritual es voluntario (I'tikaf Sunnah) cuando la persona voluntariamente ofrece realizarlo, como en el caso de los diez últimos días del mes de Ramadán, siguiendo la Sunnah del Profeta (la paz y las bendiciones de Allah sean con él).

El retiro espiritual es obligatorio (I'tikaf wayib) cuando una persona promete realizarlo (Nadhr).

El tiempo del I'tikaf

Se menciona en el Hadiz:

"El Mensajero de Allah (la paz y las bendiciones de Allah sean con él) deseaba realizar un retiro espiritual, rezaba la oración del Fayr y luego iniciaba su retiro". (Bujari y Muslim)

Condiciones para quien realiza el retiro espiritual (Mu’takif)

Ser musulmán, mentalmente sano y encontrarse en estado de purificación mayor (a causa de una relación sexual para ambos sexos y la menstruación o posparto para la mujer).

Pilares del retiro espiritual

Permanecer en la mezquita con la intención de acercarse a Allah adorándole.

Aquello que es permitido a quien realiza el retiro espiritual.

Salir de la mezquita, por un corto período de tiempo, para despedir a familiares que hayan venido a traerle algún objeto o comida u otro motivo válido.

Peinar o recortar el cabello, cortar las uñas, tomar baño, perfumarse y vestir cualquier tipo de vestimenta.

Salir de la mezquita por cualquier motivo válido, como necesidades fisiológicas, comer y beber si no encuentra quien le traiga alimentos a la mezquita.

Quien inicia el retiro espiritual (I’tikaf) puede comer, beber y dormir en la mezquita, mientras mantenga limpia la mezquita.

El comportamiento correcto durante el retiro espiritual

Dijo 'Aishah (Allah se complazca con ella):

"La Sunnah para quien inicia el retiro (Al Mu'takif) es no visitar al enfermo, ni acompañar la procesión funeral, ni tocar a su mujer o mantener relaciones sexuales con ella, tampoco salir (de la mezquita), a menos que sea imprescindible. No hay retiro sin ayuno, ni fuera de la mezquita". (Abu Dawd y Al-Baihaqi)

Lo que invalida el retiro espiritual

Salir intencionalmente de la mezquita, sin motivo válido.

La perdida de conciencia, ya sea por enfermedad o embriaguez.

El inicio de la menstruación o el posparto para las mujeres.